



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «Школа №190»
Зверевы Г.Н. Зверевы



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
2024 г.

2-х недельное примерное пикетичное меню трехразового горячего питания учащихся средних и старших классов на январь 2025 года в общеобразовательных учреждениях:

- Канавинского района школы № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109Ф, 110, 121, 167, 168, 168Ф, 176, 181, гимназия №50
- Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №184, лицей №180
- Московского района № 21, 64, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67
- Сормовского района № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117Ф, 141, 183, лицей №82
- Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, гимназия №1, лицей №№ 8, 40
- Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, гимназия №№ 25, 53
- Приокского района №1, 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 132, 134, 135, 135Ф, 140, 152, 154, 174, гимназия №17
- Авгояздского района № 5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 127, 127Ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190

Организатор питания МБОУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A			
	<i>Первая неделя</i>															
	<i>Понедельник</i>															
	<i>Завтрак</i>															
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	200/25	20,9	14,3	68,6	486	85	13	80	0,60	0,06	0,20	0,00			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00			
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00			
	Всего:		23,1	14,9	93,0	597	100	17	88	1,95	0,14	0,30	0,00			
	<i>Обед</i>															
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02			
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01			
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03			
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00			
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00			
	Всего:		29,3	24,5	108,0	799	215	213	385	9,59	0,71	11,59	0,06			
	<i>Полдник</i>															
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	90	10,8	8,4	25,1	219	82	17	115	0,60	0,10	0,10	0,00			
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00			
	Всего:		11,8	8,6	45,3	311	96	25	129	3,40	0,30	4,10	0,00			
	<i>Ужин</i>															
	<i>Вторник</i>															
	<i>Завтрак</i>															
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04			
15	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06			
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,40	0,02	1,61	0,20			
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00			
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14			
	Батон витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00			
	Всего:		16,7	23,3	89,1	635,0	474,0	61,0	347,0	4,0	0,5	13,7	0,4			
	<i>Обед</i>															
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,00			
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06			
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03			
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00			
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00			
	Всего:		39,5	19,7	103,9	749	110	119	306	7,35	0,70	8,40	0,09			
	<i>Полдник</i>															
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00			
421	Сдоба обыкновенная	80	6,5	4,2	47,9	254	14	10	60	0,82	0,11	0,00	0,01			

	Всего:		8,5	5,2	69,9	354	14	10	60	0,82	0,11	0,00	0,01
	Итого:		64,7	48,2	263,0	1738	598	190	713	12,19	1,30	22,05	0,54
		Среда											
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	200	18,5	19,2	4,6	265	164	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		22,6	26,3	39,1	483	192	38	357	5,26	0,20	6,88	0,02
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	9,0	11,7	20,5	224	23	42	96	2,00	0,30	9,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		23,0	13,6	83,9	551	73	68	136	4,95	0,61	29,70	0,02
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем и луком	80	4,5	5,8	22,3	159	23	13	51	0,61	0,07	1,07	0,01
	Всего:		10,1	10,8	44,3	315	265	43	239	0,81	0,17	2,87	0,05
	Итого:		55,7	50,7	167,3	1349	530	149	732	11,02	0,98	39,45	0,09
		Четверг											
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
ТТК 98	Курица с булгуром	200	13,6	10,0	40,2	305	10	4	17	0,30	0,30	3,30	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,08	0,00	0,00
	Всего:		20,1	21,0	81,1	593	150	31	129	1,80	0,38	4,60	0,06
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говяжьей тушёной, сметаной, зеленью	270	4,0	5,7	10,0	107	41	26	84	1,6	0,2	10,4	0,05
234	Котлета рыбная	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		24,8	23,5	79,0	626	184	106	363	6,48	0,61	15,26	4,51
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		9,2	10,7	31,5	276	192	22	135	0,86	0,06	4,56	0,09
	Итого:		54,1	55,2	191,6	1495	526	159	627	9,14	1,05	24,42	4,66

10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:	17,9	22,3	86,4	616	522	69	390	3,50	0,60	13,70	0,24	
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:	24,0	21,4	107,9	719	165	40	162	3,89	0,40	18,30	0,06	
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с рисом яйцом	85	4,9	6,9	27,5	215	24	13	54	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:	10,5	11,9	49,5	371	266	43	242	0,70	0,20	1,80	0,04	
	Итого:	52,4	55,6	243,8	1706	953	152	794	8,09	1,20	33,80	0,34	
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	35	2,5	0,9	17,5	84	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:	23,5	16,3	64,5	503	151	151	90	274	2,5	0,0	3,1	3,3
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01
234	Котлета рыбная	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:	22,5	20,8	76,4	593	149	149	106	349	5,26	0,70	4,96	4,47
	Полдник												
421	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сдоба обыкновенная	80	6,5	4,2	47,9	254	14	10	60	0,82	0,11	0,00	0,01
	Всего:	8,5	10,6	66,9	394	14	14	10	60	0,82	0,11	0,00	0,01
	Итого:	54,4	47,6	207,8	1490	314	206	683	8,59	0,85	8,06	7,82	
	Среда												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
388	Напиток из плодов шиповника (горячий напиток)	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

	Всего:		22,4	23,1	83,1	628	49	25	117	1,66	0,25	20,26	0,07
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,01
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодокказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		33,9	27,0	108,4	838	118	215	400	9,58	0,82	10,10	0,04
	Полдник												
ТТК	Маковый рулетик посыпной	80	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,54	0,06	0,05	0,01
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
	Всего:		8,0	8,9	54,1	333	44	18	65	3,34	0,26	4,05	0,01
	Ужин		64,3	59,0	245,6	1799	211	258	582	14,58	1,33	34,41	0,12
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,00	0,00	0,00	0,06
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/4	6,4	6,8	28,2	199	155	38	170	0,80	0,10	1,60	0,00
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон, обогащенный йодокказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		13,4	23,3	68,9	539	244	48	238	0,9	0,4	2,5	0,2
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с маслом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
284	Запеканка картофельная с печенью	200	12,7	9,8	25,0	239	27	51	258	4,60	0,40	6,90	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодокказеином	25/30	3,9	1,1	25,8	125	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		21,6	15,0	74,9	516	59	73	339	7,4	0,6	12,2	0,0
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
ТТК 206	Компот из яблод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		9,2	10,7	31,5	276	192	22	135	0,86	0,06	4,56	0,09
	Ужин		44,2	48,9	175,3	1331	495	143	712	9,19	1,05	19,26	0,30
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 12/1	Жаркое с курицей	200	10,5	9,9	18,8	207	18	30	81	1,30	0,30	8,30	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	60	0,7	2,8	4,6	47	19	8	18	0,50	0,02	5,80	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Батон, обогащенный йодокказеином	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		13,0	13,3	63,9	426	40	38	105	1,80	0,32	21,70	0,00
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,9	0,3	8,5	0,00
ТТК 64	Чесначичи в томатном соусе	100/50	18,5	16,9	10,5	267	177	194	116	1,50	0,10	5,50	0,00
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03

377	Чай с лимоном	200/5	0,2	0,1	10,2	42	7	5	9	0,88	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,80	0,10	0,00	0,00
	Всего:		32,6	29,1	90,0	750	222	230	238	4,99	0,57	16,10	0,03
	Подник												
	Напиток овсяный фруктовый "Эжотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с яблоками	75	3,6	4,0	26,8	158	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,07
	Всего:		5,6	5,0	48,8	258	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,07
	Итого:		51,2	47,4	202,7	1434	287	277	380	7,78	0,94	38,13	0,10
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панрованное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		32,5	23,1	68,5	609	30	102	223	3,87	0,18	1,76	0,11
	Обед												
119	Суп гороховый с гречками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		31,6	24,8	101,5	754	124	77	234	6,71	0,90	20,36	0,06
	Подник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Всего:		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Итого:		71,0	59,4	218,6	1687	176	187	504	11,08	1,18	22,32	0,17
	Итого по меню:		706,3	634,0	2592,4	19044	5007	2503	7659	133,4	13,5	316,5	17,7
	среднее за день		58,9	52,8	216,0	1587	417	209	638	11,11	1,13	26,38	1,48

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова